



Athlè forme santé Marche nordique - Nordic'Fit - remise en forme

Saison 2025-2026

Reprise des activités à partir du 6 septembre 2025

ASPTT ROUEN
ATHLÉTISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Informations et contact :

<https://aspttrouen-athletisme.fr>

info.aspttrouenathle@gmail.com

02 35 12 65 40



Forums des associations

En septembre !

- Canteleu → 6 septembre (matin)
- Bihorel → 6 septembre (journée)
- Rouen → 6 septembre (journée)

Journée nationale de la marche nordique

Samedi 13 septembre

- **10h - 11h30 - Initiation marche nordique**
Lieu : Forêt de la Bretèque à Bois-Guillaume, parking en face du cottage de la Bretèque
- **14h30 - 15h30 - initiation Nordic'Fit**
Lieu : Site de la Petite Bouverie - Stade Marie José Pereg



Inscriptions



Séances d'essai

Toute l'année

- Lieu : consultez le site internet
- QR code pour vous pré-inscrire avant :
- Possibilité de prêt de bâtons pour la séance d'essai





Athlè forme santé

Marche nordique - Nordic'Fit - remise en forme

ASPTT ROUEN
ATHLÉTISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Informations et contact :

<https://aspttrouen-athletisme.fr>

info.aspttrouenathle@gmail.com

02 35 12 65 40



Marche nordique

- Parcours différents annoncés chaque début de semaine sur le site internet :
- **Mardi** 10h → 11h30
- **Mercredi** 18h30 → 20h
- **Vendredi** 10h → 11h30
- **Samedi** 10h → 12H
- **Samedi** créneaux techniques marche nordique de septembre jusqu'aux vacances d'automne : 9h → 9h45
- Localisations des parcours : forêt verte à Bois-Guillaume, complexe St Exupéry à Rouen, quai 106...

Remise en forme

- Mercredi 12h → 13h à la Petite buverie
- Jeudi 18h30 → 20h au Complexe Saint Exupéry

Nordic'Fit

- Presqu'île de Rollet (quais rive gauche) :
- Lundi 17h30 → 18h15 (débutants)
- Lundi 18h30 → 19h15 (confirmés)
- Activité alternative 50% cardio en marche nordique et 50% renforcement musculaire

Marche nordique santé

- Mardi 12h15 → 13h30 à Saint Exupéry
- Reprise d'activité physique (sport-santé, sport sur ordonnance,..)

Athlè forme santé Marche nordique - Nordic'Fit - remise en forme

ASPTT ROUEN
ATHLÉTISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Informations et contact :

<https://aspttrouen-athletisme.fr>

info.aspttrouenathle@gmail.com

02 35 12 65 40



Inscriptions saison 2025-2026

Les inscriptions peuvent se faire toute l'année.

Pour s'inscrire à l'ASPTT Rouen Athlétisme :

- Remplir et signer le bulletin d'adhésion
- Remplir et compléter la partie médicale
- Régler la cotisation annuelle

Type et Catégories de licence	Années de naissance	1ère licence au club	Au club précédemment
Marche nordique santé ou Nordic fit ou Remise en forme	2010 et avant	145 euros	145 euros
Marche nordique	2010 et avant	195 euros	195 euros
Marche nordique compétition	2010 et avant	230 euros	195 euros

Sorties longues

- Sorties longues à la journée (Dieppe, Etretat...)
- Participation à des marches nordiques chronométrées (La Viking, Trail de la Ronce...)



Athlè forme santé

Marche nordique - Nordic'Fit - remise en forme

Rouen



ATHLÈ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Sport & Handicap
Seine-Maritime

PRÉFET
DE LA SEINE-
MARITIME
*Liberté
Égalité
Fraternité*

76
SEINE-MARITIME
Département



S & H 76
Commission Départementale Sport & Handicap



ASPTT ROUEN
ATHLÉTISME
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Retrouvez toutes les
informations sur le site
internet du club !

